عنوان: میرا 51 دن کا تجربہ بحالی مرکز میں

☆تعارف:۔

میرا نام احمد ہے میری عمر اکیس سال ہے میں لاہور کے ایک پوش علاقے میں رہتا ہوں میں نے اپنی زندگی کے 51 دن بحالی مرکز (REHAB) میں گزارے۔ مجھے نفسیاتی مسائل تھے جس کی وجہ سے میرے والدین نے مجھے داخل کروایا۔سب سے پہلے ہم اس چیز پر روشنی ڈالیں گے کہ مجھے نفسیاتی مسائل کیوں ہوئے اور نوبت یہاں تک کیوں آ پہنچی کہ مجھے بحالی مرکز (Rehab) میں داخل ہونا پڑا۔

یہ بات ہے 2017ء کی جب میں مدرسے میں پڑھتا تھا 27 اکتوبر 2017 کو میری مدرسے کے دوستوں سے لڑائی ہوتی ہے اور وہ قاری صاحب کو جھوٹی شکایت لگاتے ہیں جس کی وجہ سے میں نجائز طور پہ مدرسے سے نکالہ جاتا ہوں تین دن کے بعد مجھے مدرسے واپس بلا لیا جاتا ہے اور میں اپنی تعلیم دوبارہ سے شروع کرتا ہوں لیکن میرے اندر ایک رنجش رہ جاتی ہے جس کی وجہ سے آئے دن لڑائی ہوتی تھی اور قاری صاحب نہ انصافی کرتے تھے اور اُسی لڑکے کی حمایت کرتے تھے۔یہ معمول تقریباً روز کا ہو گیا تھا جس کی وجہ سے 17 دسمبر 2017 کو میں نے مدرسہ چھوڑ دیا ابھی میرے سترہ سپارے حفظ ہوئے تھے پھر میں نے گھر میں ایک اور قاری صاحب سے حفظ شروع کر دیا لیکن مدرسے کی نہ انصافی کی وجہ سے میری راتوں کی نیند اُڑ گئی اور میں تیرہ سال کی عمر میں نیند کی دوائی (ALP) لینا شروع کر دی مدرسہ چھوڑنے سے میری تعلیم کو بھی نقصان پہنچا۔15 ماہ گھر رہنے کی وجہ سے دوستی یاری بھی ختم ہوگئی اور گھر میں عزت بھی کم ہوگی اور میں تنہا ہو گیا مارچ 2019 میں میرا حفظ مکمل ہوگیا اور بغیر گردان (Revision) کیے میں سکول داخل ہو گیا۔تین سال کے بعد داخل ہوا اور پانچویں کلاس کے بعد سیدھا آٹھویں جماعت میں داخل ہوا جس کی وجہ مشکلات درپیش رہی اور مزید نفسیاتی مسائل کا شکار ہوا۔سکول میں روزمرہ تذلیل ہونے کی وجہ سے آخر کار میٹرک کے امتحان کے دوران پڑھائی چھوڑ دی اور اپنے والد کی دوکان پر پر جانا شروع کر دیا۔پھر میری زندگی بدلاؤ آیا میری نفسیاتی مسائل کم ہوتے گے لیکن یہ سلسلہ زیادہ دیر تک نہ رہا اور 19 مئی 2023 میں مجھے ایک بڑا نقصان ہوا میرے دادا کی وفات ہوئی اور میں صدمہ میں چلا گیا اور میں کرکٹ کا بہت زیادہ شوق رکھتا تھا پھر ایک وقت آیا میں نے وہ بھی دیکھنا چھوڑ دیا۔چند ماہ بعد میری پسندیدہ شخصیت گرفتار ہوگے جس کی وجہ سے میں مزید (Depression) میں چلا گیا اور کچھ عرصہ کے بعد میرے گھر لڑائی جھگڑے شروع ہوجاتے ہیں اور میں مزید ذہنی بیماری کا رشکار ہو جاتا ہو۔مئی 2024ء سے لے کر ستمبر 2024ء تک میں (Anti Depressants) لیتا ہو میری زندگی میں بہتری آجاتی ہے لیکن میں پھر دوائی ترک کر دیتا ہوں نتیجہ میں یہ ہوا میں ایک دفعہ پھر ذہنی دباؤ میں چلا جاتا ہوں۔فروری 2025ء سے جون 2025ء تک پھر مسائل بہت بھر جاتے ہیں اور تین جون کی صبح میرے والدین مجھے بحالی مرکز میں داخل کروا دیا میں جانتا ہوں کے تعارف کافی لمبا ہوگیا ہے لیکن میں چاہتا ہو آپ اس کے پس منظر کو سمجھ سکیں

☆ تین جون کی صبح:۔

3 جون کی صبح میں سویا ہوتا ہو چار بندے میرے کمرے میں آتے ہیں اور مجھے باندھنے کی کوشش کرتے ہیں میں اپنی مکمل طاقت کے ساتھ کوشش کرتا ہو لیکن وہ مجھے باندھنے میں کامیاب ہوجاتے ہیں اس دوران وہ مجھے قابو کرنے کیلئے انجکشن بھی لگاتے ہیں اور مجھے تعاون کرنے کا بولتے ہیں میں ان سے پوچھتا ہو تم کون ہو! وہ کہتے ہم (FBI) سے ہیں تمہارے اُوپر منشیات کا کیس ہے انہوں نے مجھے ازاربند سے باندھا تھا میں نے کہا (FBI) کے پاس ہتھکڑیاں ہوتی ہیں تمہارے پاس تو ازاربند ہیں انہوں نے اس کا جواب نہیں دیا۔جو انجکشن انہوں نے لگایا تھا اس کی وجہ سے غنودگی شروع ہوگی پھر میں نے ان کے ساتھ تعاون کیا پھر میں ان کے ساتھ گاڑی میں بیٹھ گیا۔ابھی مجھے کچھ نہیں پتہ تھا میں کہا جا رہا ہوں راستے میں ایک ہی دعا پڑھ رہا تھا" حسبنا اللہ ونعم الوکیل" کچھ دیر بعد میں لاہور کے ایک نامی گرامی بحالی مرکز میں پہنچ گیا میں سکھ کا سانس لیا پھر میں وہاں اندر چلا گیا انہوں نے میری تلاشی لی اور میں وہاں ایک خالی کمرے میں جا کر سو گیا۔

☆ پہلا دن:۔

وہاں میں صبح ساڑھے پانچ بجے پہنچ گیا تھا اور سو گیا تھا انجکشن کا اثر بہت زیادہ تھا کہ میں تین گھنٹے بعد اُٹھا تو مجھے ایسا لگا کہ میں پچھلے ایک دن سے سو رہا ہوں میں وہاں عملے کے بندے سے پوچھا آج کیا تاریخ ہے اس نے کہا تین جون اس کے بعد میں سو گیا پھر میں اگلے دن اُٹھا تھوڑا سا ناشتہ کیا پھر سو گیا اس طرح میرے دو دن گزر گے تھے۔

☆ تیسرا دن:

تیسرے دن مجھے کچھ ہوش آتی ہے میں ناشتہ کرتا ہوں اس کے چند گھنٹوں کے بعد مجھے ماہرنفسیات کے پاس بلایا جاتا ہے وہ (History) لیتی ہے جب میں اس کے کمرے سے باہر نکلتا ہوں اور باہر کی طرف دوڑتا ہوں لیکن عملہ مجھے پکڑ لیتا ہے اور مجھے میرے کمرے میں بھیج دیا جاتا ہے جب میں سو رہا ہوتا ہوں وہ مجھے دوبارہ سے نیند کا انجکشن لگا دیتے ہیں پھر میں اگلے دن اُٹھتا ہوں۔

☆ **چوتھا دن:۔**

تین دن لگاتار سونے کی وجہ سے مجھے شدید قبض ہوجاتی ہے روزانہ ایک ڈاکٹر (General Physian) آتا تھا اور چیک اپ کرتا تھا اس کو میں نے قبض کی شکایت کی اس نے دوائی لکھ دی لیکن وارڈ بوائے نے مجھے نہیں دی میں نے غصے میں پانی کا گلاس پھینکا تو اس وارڈ بوائے کو غصہ آیا اس نے ازار بند پکڑے اور مجھے دوائی والے کمرے میں لے گیا اور میرے ہاتھ پاؤں باندھ کر مجھے لکڑی سے مارنا شروع کر دیا پہلے ایک بندہ مارتا پھر دوسرا یہ سلسلہ آدھے گھنٹے تک چلتا رہا اس کے بعد اس نے مجھے کھول دیا اور دوائی دی اس ماجرے کے بعد میں ڈر سا گیا اور سہم گیا ابھی چار دن گزر چکے تھے اور میرا گھر کوئی رابطہ نہیں ہوا۔

☆ **پانچواں دن:۔**

پانچواں دن عید کا دن تھا ہم سب سویرے اٹھے نہا کر کپڑے پہنے اس کے بعد ہم نے لاؤنج میں صف بچائی کیونکہ میں حافظ تھا میں نے عید کا خطبہ دیا نماز پڑھائی اور سب اپنے کمرے میں سونے چلے گی 12 بجے ناشتہ ملا ناشتے میں پراٹھا اور کلیجی ملی مزے سے کھائی اور دوپہر کو بھی اسی طرح گوشت کھایا اور کھانے کا یہ مامور تین دن تک چلا سات دن ہو چکے تھے گھر کوئی رابطہ نہیں ہوا حتیٰ کہ عید کے دن بھی نہیں۔

☆ **باروان دن:۔**

باروان دن ہماری میڈم جو کہ ماہرنفسیات تھی وہ چھٹیوں کے بعد آئی میڈم ہی گھر وائس میسج کرواتی تھی انہوں نے گھر وائس میسج کروایا اور تیرہ یں دن مجھے اس کا جواب ایا اور میں نے سکھ کا سانس لیا۔

☆ **روٹین:۔**

شروع کے دن میں کوئی خاص روٹین نہیں تھی لیکن 15 دنوں کے بعد انہوں نے سخت روٹین رکھی صبح نو بجے اٹھتے تھے ناشتہ کرتے تھے اور پھر قاری صاحب اتے تھے اس کے بعد میڈیسن ملتی تھی پھر 11 بجے گروپ سیشن ہوتا تھا وہ میڈم عائشہ لیتی تھی وہ ماہرنفسیات تھی ان کا سیشن 45 منٹ کا ہوتا تھا لیکن وہ سیشن میرے لیے اتنا مفید نہیں ہوتا تھا کیونکہ وہ منشیات کے حوالے سے اکثر ہوتا تھا میں وہاں واحد مریض تھا جو نفسیاتی وجوہات کی وجہ سے آیا تھا اس کے بعد ایک ڈاکٹر آتا تھا (General Physian) وہ چیک اپ کرتا تھا اس کے جانے کے بعد ہم ظہر کی نماز پڑھتے تھے میں جماعت کرواتا تھا اس کے بعد دوپہر کا کھانا ہوتا تھا جو اتنا کم ہوتا تھا کہ مشکل سے دو روٹی کھائی جاتی تھی اور کھانا بھی معیاری نہیں ہوتا تھا۔اس کے بعد ہم آرام کرتے تھے ڈیڑھ گھنٹہ اے سی چلتا تھا اس کے بعد ہمارا دوسرا گروپ سیشن ہوتا تھا جو میڈم عالیہ لیتی تھی وہ سیشن میرے لیے مفید ہوتا تھا کیونکہ وہ نفسیاتی مسائل کے حوالے سے ہوتا تھا میڈم عالیہ بھی ماہرنفسیات تھی ان کے سیشن کے بعد ہم عصر کی نماز پڑھتے تھے اور اس کے بعد ٹی وی دیکھتے تھے ٹی وی پر یا تو کوئی فلم دیکھتے تھے یا گانا سنتے تھے یا ڈرامہ دیکھتے تھے اس کے بعد ہم مغرب کی نماز پڑھتے تھے اس کے بعد جو سبق نورانی قائدہ کا قاری صاحب نے دیا ہوتا تھا اس کو یاد کرتے تھے پھر رات کا کھانا آتا تھا اس کے بعد ہم چہل قدمی کرتے تھے (Corridor) پھر ہمیں دوائی دی جاتی تھی اور نو بجے اے سی چلتا تھا اور ہم سو جاتے تھے۔

☆ **میں نے دوسروں کو کیسا پایا:۔**

شروع کے دنوں میں مجھے عجیب سی کیفیت ہوتی تھی ان لوگوں کو دیکھ کر گھن آتی تھی ان کیسے رونق چہرے کیوں کے وہ نشئی تھے میں ان کے ساتھ زیادہ گپ شپ نہیں کرتا تھا شروع کے دنوں میں لیکن پھر عادت ہونے کے بعد ان کے ساتھ مزہ آنے لگ گیا سب کے ساتھ دوستی ہوگی تھی مل کر گروپ شیشن لیا کرتے تھے ایک ساتھ پڑھنا، ٹی وی اکٹھے دیکھنا اور ہفتے کو اوپن گروپ سیشن میں اتنا شکری کھیلنا، لڈو کھیلنا وغیرہ سب کچھ ایک ساتھ کرتے تھے ہر بندہ سے کچھ نہ کچھ سیکھنے کو ملا ہر بندہ ایک منفرد شخصیت تھی سب کی اپنی داستان ہوتی تھی۔

☆ **بقیہ مریض کن وجوہات کی وجہ سے داخل ہوئے:۔**

وہاں اکثر مریض آئس کے نشے کی وجہ سے داخل تھے کچھ شراب نوشی اور کچھ پولیس کیس کی وجہ سے وہاں داخل تھے تا کہ پولیس سے چھپ سکیں اور ایک مریض چرس کی وجہ سے داخل تھا اور کچھ لوگ سلیپنگ پلس (Sleeping Pills) کی وجہ سے وہاں داخل تھے لیکن سب مریضوں میں یہ چیزیں عام تھی ایک نشہ، دوسرا کھاتے پیتے گھر سے تعلق، ماں

باپ کی لاپرواہی، دین سے دوری، دوستوں کی بری صحبت۔نشہ کرنے والوں میں ہر عمر کے لوگ تھے 17 سال سے لے کر 50 سال کے لوگ بھی تھے ہر شعبہ کے لوگ وہاں داخل تھے اسٹوڈنٹ، وکیل، چپراسی، پراپرٹی ڈیلر، آوارہ گر، ہر قسم کا تاجر وہاں داخل تھا وہاں بیس سے اوپر لوگ داخل تھے اور صرف تین کمرے تھے وہاں بہت تنگ ہو کر رہا جاتا تھا۔

☆ نشے کا ظاہری نقصان:۔

نشہ کے بہت سے نقصانات ہیں لیکن میں وہ نقصانات لکھوں گا جو میں نے ان میں دیکھے:۔

1۔ لاپرواہی
2۔ ذہنی توازن خراب
3۔ روحانی نقصان
4۔ دین سے دوری
5۔ گھر والوں کا بھروسہ اٹھ جانا
6۔ گھر والوں کا (Disown) کرنا
7۔ مالی نقصان
8۔ Unhygenic ہونا

نشہ کے بے شمار میڈیکل نقصانات ہیں وہ آپ کو گوگل پر مل جائیں گے۔

☆ قدر:۔

وہاں جا کر سب سے پہلے آزادی کی قدر ہوئی، پھر گھر والوں کی، پھر دوستوں کی اور کاروبار کی اور وہاں جا کر گھر والوں کی صحیح قدر محسوس ہوتی ہے کہ ماں باپ کتنی بڑی نعمت ہے وہ ماں باپ ہی ہوتے ہیں جو مشکل کے وقت اپ کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں آج کل نہ تو کوئی دوست کام آتا ہے نہ ہی کوئی رشتے دار کسی نے صحیح کہا ہے جب کوئی چیز چلی جائے تو پھر بھی اس کا احساس ہوتا ہے۔

☆ دوسروں کی کہانی سن کر کیسا لگا:۔

دوسروں کی کہانی سن کر بہت کچھ سیکھنے کو ملا بہت مزہ بھی آتا تھا نشہ کے بارے میں پتہ چلا کہ کہاں سے ملتا ہے اور کس طرح استعمال کرتے ہیں اس کو کر کے کیا کیفیت ہوتی ہے یہ بھی معلوم ہوا اس کام میں کتنا منافع ہوتا ہے کہاں سے ہول سیل کے حساب سے مال ملتا ہے منشیات فروش کیا فراڈ کرتے ہیں منشیات فروش آئس میں پھٹکری ملاتے تھے اور یہ بھی پتہ چلا جو نشہ کرتا ہے وہ لازماً ایک دفعہ کم سے کم نشہ ضرور بیچتا ہے اس کے علاوہ اور بہت سی کہانیاں سننے کو ملی لڑکوں سے لیکن ایک قصہ کبھی نہیں بھولے گا ایک لڑکا تھا جس کا نام اعجاز تھا اس کی عمر تقریباً 30 سال تھی اس کا ایک چار سال کا بیٹا بھی تھا اس کو تھیلیسیمیا بھی تھا اس کی بیگم اس سے خلع لے چکی تھی جس کی وجہ سے وہ آٹھ رات مسلسل نہیں سویا اس نے نیند کی گولیوں کا نشہ شروع کر دیا وہ (Gabica) کا نشہ کرتا تھا جس کی وجہ سے وہ اپنے بیٹے کو (Bonemarrow) دینے سے قاصر ہو گیا اس لیے وہ بحالی مرکز داخل ہوا تا کہ وہ (Detox) ہو سکے اور اسے اپنے بیٹے کو (Bonemarrow) دے سکے اعجاز کی یہ کہانی سن کر مجھے انتہائی افسوس ہوا۔

☆ ایسا لمحہ جس نے زندگی بدلی:۔

وہاں پر ایسے لوگ بھی آ کر سیشن دیتے تھے کبھی کبھار جو پہلے اس مرحلے سے گزر چکے تھے ایک دفعہ ایک شخص آیا اُس کا نام عمران تھا اس نے 18 سال اپنا علاج کروایا 14 مرتبہ اس نے علاج کروایا پھر (Relapse) کر جاتا تھا اس کے گھر والوں نے اس سے اُمید چھوڑ دی تھی یہاں تک کہ اس کی بیوی، بچوں، بھائی بہن نے اس کو بلانا چھوڑ دیا تھا اس نے ان سے کہا مجھے آخری دفعہ علاج کروانے دو انشاءاللہ اس دفعہ ایسا نہ ہوگا اس نے بحالی مرکز میں داخلہ لے لیا اور اس نے تین مہینے ادارہ اور (N.A) کے 12 پوائنٹ کے مطابق علاج کروا لیا اور وہ صحت یاب ہو گیا سب سے بڑی جو اس نے (Motivation) دی کہ اگر کسی عادت کو چھوڑنا ہے تو وہ عمل نہ کرو جس سے اس عادت کی طرف جانا نہ پڑے جیسا کہ اگر کوئی شخص (Cigratte) چھوڑنا چاہتا ہے تو وہ سگرٹ کے لیے پیسے نہ جوڑے اگر پیسے موجود ہیں تو سگرٹ کی دکان پر مت جائے وہ عمل نہ کرے جو اس کو سگریٹ پینے کی طرف لے کر جاتا ہے اس طرح آپ کسی بھی بُری عادت کو چھوڑ سکتے ہیں حتیٰ کہ نشہ بھی۔

☆ عملے اور ادارے کی زیادتی:۔

ادارے والوں کی سب سے بڑی زیادتی یہ تھی کہ انہوں نے میرے والدین کو کہا تھا کہ ہم نفسیاتی مریضوں کو نشہ کرنے والے مریضوں سے الگ رکھتے ہیں لیکن انہوں نے ایسا نہیں

کیا اورانہوں نے مجھے انہی کے ساتھ رکھا میں واحد مریض تھا اُدھر جو نفسیاتی مسئلے کی وجہ سے اُدھر داخل تھا اور جیسا کہ اس مضمون میں میں نے ذکر کیا ہے کہ چوتھے دن بالکل معمولی بات پر مار پڑی اس کے علاوہ کھانا بہت کم دیا جاتا تھا اور ہر بات پہ دھمکی ملتی تھی کہ تمہاری ملاقات کینسل کر دیں گے، گالی بھی دیتے تھے ہر بات پر بہت وارڈ بوائے دھمکیاں دیتا تھا تجھے باندھ کر ماروں گا روز یہ دھمکی ملتی تھی مذہبی حقوق بھی پامال ہوتے تھے عملہ چھوٹی چھوٹی بات پر مارنے پر تُل جاتا تھا اور پہلے 30 دن میں صرف ایک ملاقات ہوئی اور 11 دنوں میں ایک دفعہ وائس میسج کروایا تھا (Mainpulate) بھی کرتے تھے اور جب میں نے پہلی ملاقات میں گھر والوں کو شکایت لگائی کہ یہ لوگ قران مجید نہیں دیتے پڑھنے کے لیے اس کے بعد انہوں نے قران مجید دیا پڑھنے کیلئے۔

☆کسی چیز نے مجھے سب سے زیادہ مدد کی:۔

سب سے زیادہ مجھے مدد خدا پرستی نے دی وہاں پر رہنے کی قوت نماز اور قران نے دی (N.A) کا دوسرا پوائنٹ کا بھی یہی خلاصہ ہے اور میں آپ لوگوں کو حقیقت بتاؤں خدا پرستی ہی واحد قرینہ زندگی گزارنے کا ہے۔

☆علاج سے تبدیلی:۔

علاج سے بہت سی مثبت تبدیلی آئی	علاج سے منفی تبدیلی بھی آئی
1۔ نیند میں بہتری	1۔ بے چینی
2۔ غصے میں کمی	2۔ خوف
3۔ ذہن کو قوت ملی	3۔ صدمہ (Traumatize)
4۔ گھر والوں کی قدر	4۔ گھر والوں سے رنجش

☆آخری دن کی کیفیت:۔

23 جولائی کی صبح کو میں نے فجر کی نماز کی جماعت کروائی یہ واحد دن تھا جس دن میں نے ادھر فجر کی نماز پڑھی اس کے بعد صبح اٹھا ناشتہ کیا دوائی کھائی اور سو گیا مجھے پتہ تھا کہ میں نے 24 جولائی کو گھر واپس چلے جانا ہے اس دن گروپ سیشن لیا ڈاکٹر کو چیک اپ کروایا ڈاکٹر نے بہت اعلیٰ نصیحت کی دوپہر کے وقت جب میں نہا کر نکلتا ہوں مجھے بتایا جاتا ہے آج میری فیملی آئے گی میرے اندر خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے کہ کچھ دیر بعد میرے گھر والے آتے ہیں ادارہ کا مالک (Discharge) بناتا ہے لیکچر دیتا ہے اور میں آزاد ہو جاتا ہوں میں نے 51 دن کے بعد سڑک دیکھتا ہوں عجیب وغریب کیفیت تھی اور اس طرح میری یہ آزمائش ختم ہو جاتی ہے۔

☆خلاصہ:۔

میرا 51 دن کا تجربہ کا خلاصہ یہ ہے کہ نفسیاتی مریض کو ایسے ادارے میں داخل نہیں کروانا چاہیے اس لیے کہ اس کی نفسیات مزید خراب ہوتی ہیں بحالی مرکز کے مندرجہ ذیل اثرات

1۔ مزید بے چینی
2۔ ڈپریشن
3۔ علاج کی ناکامی
4۔ وہم (Hallucination)
5۔ صدمہ (Traumatiz)

بحالی مرکز نشئی کیلئے بھی اتنا کامیاب نہیں وہاں اکثر مریض دوسرے تیسرے حتیٰ کہ کچھ مریض آٹھ اور بارہ دفعہ علاج بھی کروا چکے تھے۔ایک سروے (Survey) کے مطابق 60% مریض (Relapse) کر جاتے ہیں۔

☆پیغام:۔

میری محکمہ صحت سے گزارش ہے کہ ایسے پرائیویٹ بحالی مراکز کے بارے میں کچھ اصول بنائیں مریض پر تشدد جرم تصور کیا جائے اس کا چیک اینڈ بیلنس کا نظام وضع کریں جو مریض کی بہتری کا ذامن ہو۔